



Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория: 11-18лет ОВЗ, дети-инвалиды

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Завтрак															
Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	13,44	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб с сыром	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Батончик Спринг		1	12	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	63,11	12,53	18,76	87,68	568,3	2,54	2,52	22,3	0,4	137,88	87,06	28,96	1,12
Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	7,17	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21

Тфтели	п/ф	1	18,8	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	5,32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		200	23	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	80,29	25,868	24,2	137,644	877,236	0,382	107,888	21,01	0,1	90,188	177,78	85,85	9,302
		итого	143,4	38,398	42,96	225,324	1445,54	2,922	110,408	43,31	0,5	228,068	264,84	114,81	10,422

2 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	13,23	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб, сыр, масло	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,2	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Банан		200	23	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		итого	83,23	16,81	22,74	108,47	691,7	2,57	81,99	22,31	0,5	253,5	174,4	43,6	2,34

Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	23,6	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	16,75	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0	0	27,72	0	0	2,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	4,32	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18

Салат Столичный	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	60	12,1	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Йогурт		1	20	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		итого	78,57	44,5	90,04	266,58	1616,25	5,6017	18,24	2,4	5,4	148,188	94,83	43,25	13,479
		ИТОГО	161,8	61,31	112,78	375,05	2307,95	8,1717	100,23	24,71	5,9	401,688	269,23	86,85	15,819

3 день Завтрак

Каша манная на молоке с маслом №132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	12,57	4,5	6,15	21,975	161,25	0,045	0,165	0	0	94,11	0,105	0	0,03
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Печенье		72	18												
		итого	66,01	14	20,8	59,175	477,75	2,545	0,855	2,3	0,4	213,31	12,105	9,9	5,05

Обед

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	14,49	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	3,06	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Сосиска отварная молочная	п/ф	120	43,68	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,21	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,2	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,14
Конфеты Даренка		24	5,95	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8

		итого	86,39	28,186	64,298	154,454	1262,15	4,6365	42,864	44,482	19,7	252,05	347,7	82,87	12,668
		ИТОГО	152,4	42,186	85,098	213,629	1739,9	7,1815	43,719	46,782	20,1	465,36	359,805	92,77	17,718

4 день Завтрак

Каша молочная пшеница №185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	17,6	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	2,3	21,8	0,47	1,4
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,2	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,14
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Конфеты Даренка		24	5,95	2,2	2	30,5	144,8	2,1	0	0	6,4	0,4	2,5	0,9	1,8
		итого	58,55	16,45	46,66	275,83	454,53	4,64	21,9	2,31	12,7	144,2	125,3	18,97	3,98

Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	19,96	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Рыба запеченная	п/ф	100	20,41	7,94	6,85	7,15	138	0	0	0	0	6,3	0	0	0,11
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Печенье Курабье		24	3,79	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		всего	72,39	20,654	50,84	148,31	1157,29	2,034	34,328	0,41	17	121,22	110,64	50,35	4,496
		ИТОГО	130,94	37,104	97,5	424,14	1611,82	6,674	56,228	2,72	29,7	265,42	235,94	69,32	8,476

5 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	17,49	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,2	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Вафли Сливочные		28	5,38	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
Батончик супер		1	8	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
	итого		57,87	22,27	68,08	151,33	1299,4	4,63	2,3	32,21	19,7	408,02	249,68	52,24	7,19

Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Маричка, 1996г.	250	34,44	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	6,95	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченая №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	100	26,81	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	100	9,44	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	11,9	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
	всего		94,9	40,354	38,896	96,966	913,4	2,995	20,296	87,03	2,95	184,074	426,15	116,05	15,57
	ИТОГО		152,77	62,624	106,976	248,296	2212,8	7,625	22,596	119,24	22,65	592,094	675,83	168,29	22,76

6 день Завтрак

Каша молочная рисовая № 22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	13,44	9,14	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	0	67	16,4
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14

Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	3,87	0,14	-0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Вафли		20	3,86	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	42,97	17,94	14,79	72,31	462,78	201,81	2,46	6,2	20,4	34,38	23,16	76,16	19,28

Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	7,17	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Ежики	п/ф	1	31,3	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	5,32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		150	23	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	92,79	25,068	24,1	128,644	820,236	0,382	29,888	21,01	0,1	90,188	177,78	85,85	9,302
		ИТОГО	135,76	43,008	38,89	200,954	1283,016	202,192	32,348	27,21	20,5	124,568	200,94	162,01	28,582

7 день Завтрак

Каша молочная пшеничная №185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	17,6	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	2,3	21,8	0,47	1,4
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		200	23	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8

		итого	56,04	10,27	48,83	250,9	338,03	0	100,09	0	6	117,1	29,2	11,57	2,32
--	--	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---	--------	---	---	-------	------	-------	------

Обед

Борщи №82	Сборник рецептур для школьного питания МП Могилынского и В А Тутельяна 2011	250	23,6	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
Плов с курицей №122	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	16,75	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Салат Столичный	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	60	12,1	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром	Сборник рецептур для школьного питания МП Могилынского и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Сливочные вафли		28	5,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	61,27	10,77	49,53	255,9	366,03	0	100,09	0	6	117,1	29,2	11,57	2,32
		итого	117,31	21,04	98,36	506,8	704,06	0	200,18	0	12	234,2	58,4	23,14	4,64

8 день Завтрак

Каша манная на молоке с маслом №132	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	12,57	4,5	6,15	21,975	161,25	0,045	0,165	0	0	94,11	0,105	0	0,03
Хлеб, сыр, масло		50	13,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Батончик		1	9	1,8	7,7	17,9	150,5	2,3	0	3,9	0	0,9	3,1	1,4	2,1
		итого	59,24	13,3	17,85	90,215	587,05	4,855	2,595	6,2	0,4	128,49	23,265	9,16	2,91

Обед

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	14,49	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	3,06	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Котлета мясная	п/ф	100	26,3	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,21	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	4,32	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Яблоко		150	21,75	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	75,93	28,806	27,918	111,664	809,75	2,864	122,764	67,072	2,8	164,25	302,7	86,57	11,828
		ИТОГО	135,17	42,106	45,768	201,879	1396,8	7,719	125,359	73,272	3,2	292,74	325,965	95,73	14,738

9 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	13,23	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4	0,36
Хлеб с сыром	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	50	13,8	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Йогурт 1,5%		1	20	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
Банан			23	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	71,67	12,39	18,72	60,18	457,5	2,53	0,69	22,3	0,4	123,9	67	24,8	0,98

Обед

Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	250	22,51	1,9	4,1	15,23	105	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	19,96	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296

Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченная №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тугельяна 2010.	100	26,81	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Вафли Топ-топ		30	5,79	4,4	3,1	6,1	67,5	2,5	0,6	2,3	0,4	12	11	3,6	0,5
		всего	84,3	31,514	30,68	94	789,04	2,804	22,518	45,31	0,4	158,85	261,77	71,92	4,686
		ИТОГО	155,97	43,904	49,4	154,18	1246,54	5,334	23,208	67,61	0,8	282,75	328,77	96,72	5,666

10 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	17,49	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Яблоко		150	21,75	0,9	0,2	8,1	90	0	8	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
Конфеты шоколадные		28	4,79	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	49,7	11,75	36,31	127,78	892	1,9	2,74	31	17	183,5	149,74	29,1	2,59

Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г.	250	34,44	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	6,95	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	120	43,68	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08

Салат Винегрет овощной	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	100	9,44	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	11,9	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
		итого	111,77	28,944	36,316	104,986	826,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03
		ИТОГО	161,47	40,694	72,626	232,766	1718,8	4,8675	23,016	75,03	19,95	327,474	538,39	136,85	17,62

ИТОГО 1390,95

Составил: и.о.заведующий столовой  Н.Д.Пильчинова

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова